

# 2月号 あおぞら

## <2月の保健目標> ・ 命について考えてみよう!

2月3日は節分の日。この日には豆をまく風習があります。豆まきに使われる大豆は「畑のお肉」とも言われる程、栄養もたっぷり。節分には年の数だけ豆を食べると、これから1年、病気をしないとされています。みなさんもぜひ食べてみてください。

### \* 感染症情報 \*

宗岡二小では以下の感染症が流行しています。

#### ① インフルエンザ

: 急な高熱・だるさ・関節痛・頭痛・その他風邪に似た症状

#### ② 感染性胃腸炎

: ノロウイルスによる感染、腹痛・下痢・気持ち悪さ・嘔吐が主症状

#### ③ 溶連菌感染症

: 発熱・のど発赤、痛みなどが主症状、のどの症状が強い



### <予防の基本>

- ① こまめな手洗い・うがい
- ② 部屋の換気・加湿
- ③ 人ごみには、なるべく
- ④ マスクをする (30%ウイルスの侵入を防ぐ)
- ⑤ 栄養・睡眠を十分にとって抵抗力をアップさせる
- ※特に **トイレ後・食事前** の石けんを使った **手洗い** が大切! 行かない

※1月の保健便りでもお知らせしましたが、流行拡大防止の為に **一人1枚マスク** を持ってくるようにお願いします。

### \* 5年生で「性に関する指導」を実施します! \*

2月12日(木) 2時間目 (9:40~10:25) 視聴覚室において(朝霞地区助産師会) 助産師さんによる「人の誕生」の授業を実施します。授業公開しますので、学年を問わず、たくさんの保護者の方の参観をお待ちしています。

### \* あなたの心、元気でですか? \*

友だちとけんかをして、ずっと口をきいていない、なんてことはありませんか? けんかになった時は感情のまま怒ったりしがちですが、ちょっと時間がたって、頭が冷えてくると、実は自分も悪かったかもしれないと思えてくるものです。まずは、その友だちに「おはよう」と、朝のあいさつをしてみましよう。そして、勇気を出して「あのときはごめんね」と続けてみてください。

仲直りのきっかけになりますよ。友だちも早く仲直りしたいと思っっているのではないのでしょうか。「自分も悪かったな」と思う気持ちは言葉にしないと相手に伝わりません。言葉で相手に伝えることはとても大切です。たとえば、感謝の気持ちも同じです。「ありがたかったこと」「うれしかったこと」「たすかったこと」など、プラスの気持ちはぜひ、笑顔で言葉にして相手に伝えましょう。

言われた相手もうれしい気持ちになるし、自分もスッキリあたたかい気持ちになりますよ! みなさん、早速、身近な「ありがとう」を伝えてみてください。

### \* 3学期発育測定平均値 \*

	男子		女子	
	身長cm	体重kg	身長cm	体重kg
1年	120.6	22.7	119.2	22.5
2年	125.9	25.2	123.6	24.9
3年	133.1	30.4	131.7	28.1
4年	136.1	30.1	138.6	32.1
5年	142.6	35.2	147.4	38.9
6年	149.4	40.4	152.4	42.1

小学校では1年間に平均で4cm位身長が伸びます。3学期中に「健康の記録」が返却されますので見ていただき、身長伸びや体重の増加で気になる方は保健室までご相談下さい。





# “危険ドラッグ”本当の怖さを知ろう

指導 国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所  
薬物依存研究部依存性薬物研究室 室長 松田 正彦 先生

危険ドラッグとは、麻薬や覚せい剤と似た作用を持ちますが、法律の規制対象にはなっていない薬物です。以前は“脱法ドラッグ”と呼ばれていましたが、これらの薬物を使った人が起こした交通事故や事件が続いたことなどから、政府が今年7月に名前を「危険ドラッグ」に変更しました。使うこと自体が「危険」だと強調するためです。

危険ドラッグは成分をかえて次から次へ新しいものが作られているので、取りまらるのが難しく、そのために事故や事件が絶えないのです。また、危険ドラッグが原因で死亡するケースも出ています。依存性の強い薬物なので、一度使うともう一度使いたくなり、知らぬ間にのめり込んでいることが多いようです。「一度だけ」「少しだけ」などという軽い気持ちで手を出してはいけません。

## “危険ドラッグ”ってどんなもの？

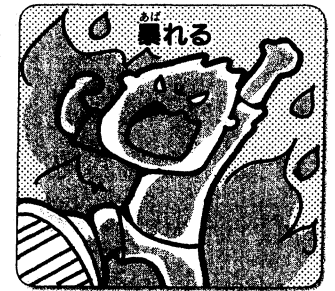
乾燥させた植物の葉に麻薬や覚せい剤に似せた作用を持つ薬物をまぶして作られたものです。液体や粉末のものもあり、入浴剤やアロマオイルのようなパッケージで売られています。

危険ドラッグの専門店のほか、雑貨店や携帯電話、インターネットなどを通じて売られており、簡単に手に入れられるようになってきていることも問題になっています。

法律の対象外だから安全だとかんちがいし、手を出す人が多いのですが、さまざまな成分が混ざっているため、実際にどのような害を及ぼすかだれにもわかっておらず、使ってみてはじめてその危険性を知るといっても怖い薬物です。



## “危険ドラッグ”が及ぼす害



そのほか、けいれんを起こす、体温が上がる、脱水症状になるなどの害を引き起こします。また、最悪の場合、多臓器不全で死亡することもあります。

## はっきり断ろう！

「ストレス解消になるよ」「いやなことを忘れられるよ」「楽しい気分になれるよ」などと、興味を引きそうな言葉で薬物をすすめてくることがありますが、絶対にその誘いに乗ってはいけません。なぜなら薬物を使うことは本当の解決にならないからです。薬物にたよらず、自分なりのストレス解消法や楽しいと思えることを見つけましょう。

もし誘われても「やらない」とはっきり断る強さを持ち、時にはその場から逃げることも大切です。

自分なりのストレス解消法・楽しみを見つけよう

